

# Dansstudio **Sonja!**

dans, sport en yogalessen

## NIEUWSBRIEF

### Maart/april 2017

### Heerlijk de lente!

Dagen worden langer, vitamine D wordt langzaam aan weer aangevuld. We krijgen meer energie en daar moeten we gebruik van maken! Kom lekker dansen en sporten en werk aan je zomerlichaam.

**Danst of sport jouw kind hier en wil je graag zelf ook iets doen? Kom een gratis proefles volgen en als jij lid wordt vóór 1 mei sport jij tot 8 juli voor maar 3,50 euro per week (onbeperkt!).**

### Nominatie:

We zijn genomineerd voor het beste fitnesscentrum in Teylingen.

En, we staan nu bovenaan met de meeste stemmen. Hoe leuk, heb jij al op ons gestemd? Onder de stemmers worden leuke prijzen verloot. Dank je wel voor je stem en waardering!

#### Hoe stemmen:

[www.dutchfitnessawards.nl](http://www.dutchfitnessawards.nl) - klik op nomineren, fitnessclub, regio Zuid Holland, gemeente Teylingen, Dansstudio Sonja! Let op, je ontvangt in je mail box dan een link. Je stem moet bevestigd worden anders telt hij niet!



### Nieuw: POUND workout

Een sportles waarin we gebruik maken van drumstokken. Dynamisch, pittig maar vooral FUN beleven aan je workout. Een ware caloriekiller en een super training voor je core.

Proberen? Aanmelden is een must gezien er maar een bepaald aantal plekken zijn in de les (ook aanmelden indien je de les al volgt, elke week ligt er een nieuwe lijst). De les wordt gegeven door Sonja, official POUND instructor. Dansstudio Sonja is één

van de weinige scholen in Nederland die deze les al aanbiedt! Voorlopig op dinsdag om 19.00 uur & woensdag om 09.30 uur.



### Kijklessen

Zondag 9 april, maandag 10 april, zaterdag 15 april, en vanaf dinsdag 18 april t/m vrijdag 21 april.

Tijdens deze lessen nodigen wij weer al onze fans uit om een kijkje te komen nemen in de les! (m.u.v. Cocktail én Annie (vrij 16.30 uur), zij zijn druk in de repetitie voor hun voorstelling op 25 juni)

### Pasen/Meivakantie:

De studio is gesloten op de 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> paasdag. De meivakantie is van zaterdag 22 april tot en met vrijdag 5 mei. De lessen beginnen dus weer op zaterdag 6 mei.

#### In de vakantie zijn de volgende lessen te volgen:

Maandag 24 april:

- ◆ 19.45 uur Total Body workout
- ◆ 19.45 uur Klassiek Ballet volwassenen
- ◆ 20.45 uur Modern volwassenen
- ◆ 20.45 uur Yogamix

Deze lessen vallen in het abonnement.

Woensdag 26 april:

- ◆ 19.30 uur **ALLES IS ORANJE workout**

Dresscode: ORANJE

Aanmelden voor deze les kan bij de balie of via [info@dansstudiosonja.nl](mailto:info@dansstudiosonja.nl), kosten voor deze EXTRA les bedragen 2 euro.



Zaterdag 6 mei:

- ◆ Total AIR fit. Lekker buiten trainen. Kosten: 4 euro. Voor deze training geldt: Bring a friend (niet lid bij de dansstudio)! Breng jij een vriend of vriendin mee, dan traint hij of zij gratis mee!

### Lesgeld/termijnbetaling

Indien u het lesgeld in termijnen betaalt wilt u er dan voor zorgen dat het laatste termijn is voldaan voor 1 mei a.s.? Bij voorbaat dank!